

## Mengapa Aku Kecanduan?

Paul Suparno, SJ



Dok Quindine 2011

Suster Hapeana sudah lama tidak dapat mengerjakan tugasnya sebagai petugas pembukuan dengan baik. Sejak mempunyai *smartphone* dari relasinya, ia tidak dapat berkonsentrasi dalam pekerjaannya lagi. Setiap kali *smartphone*-nya bergetar, dengan segera ia mengangkat dan menanggapi.

AWALNYA ia hanya membuka, menanggapi informasi, dan *chatting* pada sore hari. Tetapi lama-kelamaan, setiap ada bunyi masuk, ia membuka *smartphone*-nya dan menanggapi. Akhirnya, ia tidak dapat lagi menahan diri. Kerja pembukuannya menjadi berantakan. Ia kerap salah memasukkan data, salah hitung, dan tidak mampu menyelesaikan.

Setiap hari, Frater Internetus menghabiskan waktunya di depan komputer. Ia tidak mengerjakan tugas belajar, tetapi melihat berbagai hal yang tidak berkaitan dengan studi. Bahkan, ia mulai keranjingan dengan *games* dan bermain sampai pagi. Akibatnya, ia sering tertidur di kapel dan ruang kuliah. Dia lebih senang main *games* di kamarnya daripada

ikut rekreasi bersama dengan frater-frater lain. Bahkan, ia memilih untuk tidak makan bersama daripada meninggalkan *games*. Hidup membiarannya mulai terganggu. Ia menjauh dari teman dan tugas utamanya berantakan.

Bruder Pornilus bercerita bahwa ia pernah mengalami kecanduan film porno. Awalnya, ia hanya ingin tahu apa yang disebut sebagai film porno. Maka, ia membuka film porno di internet. Namun, lama-kelamaan ia menjadi senang menikmati film itu dan terus berlanjut.

Akhirnya selama berbulan-bulan, ia sungguh tidak dapat lepas dari film porno itu. Akibatnya, ia merasa bahwa hidupnya menjadi tidak tenang dan tidak damai lagi. Ia membutuhkan waktu dan energi yang besar untuk akhirnya dapat melepaskan diri dari kecanduan itu.

Pastor Alkoholius terpaksa dibawa ke tempat rehabilitasi alkohol karena ia sudah kecanduan minuman keras. Ia merasa sulit untuk meninggalkan kesenangan minum minuman keras.

Ia ketahuan bahwa kecanduan karena minuman keras yang ada di komunitas cepat habis, bahkan sampai anggur di sakristi juga ikut habis. Kalau merayakan Ekaristi, ia selalu minta anggur yang banyak. Kalau di komunitas disediakan minuman untuk rekreasi, ia selalu mengambil minuman yang beralkohol paling tinggi. Suatu saat, ia terjatuh karena mabuk. Dengan segera, ia dibawa ke tempat rehabilitasi alkohol untuk dapat disembuhkan.

Pater Workolius juga mengalami kecanduan, tetapi bentuknya kecanduan kerja. Hidupnya hanya dihabiskan untuk kerja. Ia sudah tidak peduli dengan acara komunitas, seperti rekreasi bersama dan rekoleksi. Semua acara komunitas dianggapnya hanya membuang-buang waktu saja.

Saat liburan dan retret sekalipun, ia tetap membawa pekerjaannya. Kalau berhenti dari bekerja sejenak saja, ia menjadi sakit dan bingung. Ia disumbuhkan sewaktu mengalami kegagalan dalam tugas kerjanya. Ia sudah matian bekerja dan ternyata gagal. Ia menjadi stres berat. Ia baru sadar bahwa hidupnya kurang tepat.

Beberapa teman kita di atas mengalami kecanduan dalam bentuk yang berbeda-beda. Mengapa mereka dapat kecanduan? Bagaimana prosesnya? Apa dampaknya bagi hidup membiara kita? Bagaimana kita dapat mengatasinya?

### Proses dan Alasan Kecanduan

Kecanduan biasanya terjadi pelan-pelan. Orang kecanduan mulai sedikit-sedikit, lalu menjadi lebih sering, dan akhirnya tidak dapat meninggalkannya. Kita awalnya hanya ingin melihat film porno, lalu semakin tertarik, semakin sering menonton, dan akhirnya menjadi kebiasaan dan tidak dapat meninggalkan lagi. Awalnya kita hanya minum minuman alkohol sedikit, lalu tambah sedikit, lalu semakin banyak, dan akhirnya kita tidak dapat berhenti minum.

Proses itu biasanya semakin berkembang bila pengalaman itu dirasakan menyenangkan atau memuaskan diri kita. Kalau proses itu tidak membuat rasa senang atau puas, biasanya orang tidak akan kecanduan. Karena main *games* itu menyenangkan, maka kita semakin tertarik untuk bermain lagi dan lagi. Karena minuman beralkohol itu rasanya enak, maka kita minum lagi dan lagi sampai kecanduan.

Beberapa orang yang kecanduan narkoba, awalnya hanya mencoba untuk merasakan. Karena mereka merasakan kenyamanan sedikit, dapat sedikit melupakan kesulitan hidup, dapat sedikit merasa gembira, lalu ia mencoba lagi dan lagi. Akhirnya, ia tidak dapat lepas dari kebiasaan narkoba itu. Semakin menjadi biasa, semakin sulit bagi seseorang untuk melepaskannya.

Beberapa orang menjadi kecanduan awalnya karena ingin lari dari situasi hidup yang berat, keadaan stres, frustrasi yang disebabkan oleh pekerjaan, komunitas, kesehatan, dan lain-lain. Dalam situasi berat itu, orang mencari pelarian semu seperti minum minuman alkohol, nonton film, dan berhubungan seks.

Dengan seringnya mencari pelarian dari persoalan hidup seperti itu, lama-kelamaan ia tidak akan tahan menghadapi tantangan hidup yang nyata dan semakin mudah kecanduan. Orang sering tidak sadar bahwa dengan pelarian itu, semakin ia tidak akan kuat dalam menghadapi persoalan hidupnya.

Dalam hidup seksual, ada juga beberapa orang yang menjadi kecanduan seks karena perlakuan yang tidak benar dari orang lain di waktu kecil. Misalnya, ada seorang yang kecanduan main seks, karena waktu kecil pernah diajak main seks atau diperkosa oleh orang dewasa.

Waktu itu, ia sebenarnya tidak mau, namun ia tidak dapat menolak karena takut. Antara tidak mau namun toh merasakan kesenangan, hal ini dapat mengakibatkan orang ingin melampiaskan rasa senang itu dalam perjalanan hidup selanjutnya. Ia dapat menjadi ketagihan untuk berhubungan seks.

Yang menarik adalah bukan hanya orang muda saja yang dapat kecanduan, orang yang sudah dewasa dan tua sekalipun dapat mengalami kecanduan. Maka kita perlu terus berefleksi dan sadar akan kebiasaan buruk kita, terutama kebiasaan buruk yang dirasa menyenangkan.

### Akibat Kecanduan

Sesungguhnya, di alam bawah sadarnya, orang yang kecanduan merasa kehilangan dan terasing dari dirinya sendiri. Ia merasa kesepian, sendiri, dan terisolasi dari komunitasnya. Banyak dari mereka yang merasa ketakutan; takut kepada dirinya sendiri, takut kepada orang lain, dan tidak jarang juga takut kepada Tuhan. Banyak dari mereka yang akhirnya merasa hidupnya tidak berarti lagi. Bagi kaum religius, ketakutan, rasa malu, rasa tidak pantas, dapat dirasa semakin mendalam, sehingga membuat orang tidak mampu bangun kembali.

Dalam tulisan yang berjudul *Psychospirituality of Addiction*, Kevin McClone menjelaskan tentang beberapa keadaan orang yang kecanduan sebagai berikut:

- Ia terobsesi secara spiritual di mana ia menjadi tidak realistis tentang dirinya. Jiwanya hilang. Ia terlepas dari diri sendiri, orang lain, dan Tuhan.
- Ia menjadi kehilangan kebebasan, dicengkeram oleh waktu, pikiran, dan relasi.
- Ia berhenti menjadi dirinya sendiri. Yang dikembangkan hanyalah kesenangan semu yang tidak dapat dilepaskan tersebut seperti minuman keras dan film porno.
- Ia merasa ketakutan, tidak aman, terlalu berpusat pada diri sendiri dan bingung. Secara psikologi dan spiritual, orang itu semakin mundur.
- Kecanduan itu sama dengan *spiritualitas yang salah arah*; yang bersumber pada keyakinan bahwa dirinya tidak OK.
- Dalam situasi kecanduan, ada unsur pencarian kedamaian, tetapi melalui alkohol, narkoba, kerja, dan hubungan seks. Apa yang diharapkan dapat menghilangkan kebingungan, justru malah menambah kebingungan.

- Penggunaan alkohol, narkoba, seks, kerja, memang dapat menghilangkan perasaan malu, kesepian, depresi, sakit. Akan tetapi, hal itu hanya untuk sementara. Akhirnya, semua itu malah menjadikan seseorang tergantung.

### Bagaimana Penyembuhannya?

Untuk kita yang ingin menjaga agar tidak kecanduan, kita dapat melatih diri dengan selalu berefleksi akan apa yang kita lakukan. Kita dapat berefleksi tentang kesenangan-kesenangan semu yang kita buat sebagai pelarian dari beban hidup. Apakah tindakan pelarian itu sungguh membantu perkembangan hidup kita sebagai manusia dan religius?

Kita juga perlu mengembangkan sikap askese dan lepas bebas terhadap kebiasaan dan tindakan yang dapat menyebabkan kita kecanduan. Di saat kita mulai terdorong untuk melakukan tindakan buruk yang mengarah pada keadaan sulit berhenti, kita harus berani dengan tegas STOP!

Untuk kita yang sudah kecanduan, kita perlu melihat penyebab utama kecanduan kita dan mulai mengatasi sebab utama itu. Untuk menemukan penyebab dan mengatasinya, kita sering membutuhkan orang lain untuk membantu. McClone memberikan beberapa pendekatan untuk membantu penyembuhan orang yang kecanduan, antara lain sebagai berikut:

- Membantu orang itu *dari kekurangsadaran diri ke hidup secara sadar*. Hidup secara sadar akan membantu kita untuk secara kreatif, berani menerima dan menghadapi kepedihan hidup.
- Dari *penipuan diri (ketertutupan) ke kerendahan hati*. Orang kecanduan biasanya menutup diri dan mencoba menyembunyikan dirinya, kadang dilakukan dengan penipuan diri. Maka, penting membantu orang tersebut untuk melepaskan sikap ketertutupan itu dan mengubahnya untuk menerima dirinya dan menjadi rendah hati.
- Dari *ketakutan ke percaya*. Orang yang kecanduan biasanya merasa ketakutan, takut tidak berhasil, takut tidak akan dapat mengatasi diri, takut kepada diri sendiri, takut kepada orang lain. Maka, ia perlu dibantu untuk menjadi percaya kepada orang lain, dan percaya kepada diri sendiri bahwa ia dapat berkembang.



- *Dari pemuasan ke askese yang sehat.* Orang yang kecanduan selalu mencari pemuasan yang tidak benar, misalnya minuman keras, alkohol, seks. Maka, ia perlu dibantu untuk berani melakukan askese yang sehat, yaitu berani mengatakan tidak lagi, berani untuk mengurangi pencarian pemuasan diri yang tidak benar. Pada awalnya, orang yang akan mengurangi kecanduan akan merasa sulit dan mungkin merasa sakit; tetapi dengan pengurangan pelan-pelan, maka ia akan kembali sehat dan normal lagi. Maka proses penyembuhan sering dilakukan pelan-pelan, dengan mengurangi kadarnya.
- *Dari perfeksionis ke penerimaan keterbatasan.* Banyak orang yang kecanduan karena perfeksionis dan tidak dapat menerima keterbatasannya. Ia perlu dibantu untuk menerima diri dan menerima keterbatasannya pula. Kalau ia dapat menerima diri, maka ia tidak akan lari pada tindakan kecanduan yang ada.
- *Dari merasa tidak pernah cukup ke syukur.* Orang perlu dibantu untuk berpindah dari merasa tidak pernah cukup, ke perasaan beryukur telah memiliki sesuatu hal. Orang memang merasa tidak cukup terus-menerus, sehingga dapat semakin terobsesi. Dia perlu kembali ke bersyukur telah mempunyai sesuatu.
- *Dari isolasi ke komunitas.* Orang yang kecanduan, kebanyakan mengisolasi diri untuk menikmati kecanduannya. Maka, ia perlu dibantu untuk berani hidup berbaur dengan komunitas. Di sini, komunitas harus belajar juga untuk menerima orang itu sebagai satu saudara.

Penyembuhan kecanduan adalah proses membantu seseorang untuk bergerak maju dalam hidupnya. Bergerak dari merasa hilang, terisolasi, kesepian, kesendirian, ketakutan, hidup tanpa arti, menuju hidup yang damai. Hidup itu berdasarkan pada kasih, persaudaraan komunitas, kedekatan dengan diri sendiri, sesama, alam, dan Tuhan.

Orang perlu pelan-pelan dibantu untuk membangun kembali relasi akrab dengan Tuhan, dengan komunitas, dan dengan dirinya sendiri. Ia diajak mengerti dan menerima dirinya sendiri, mencintai dirinya, orang lain, dan Tuhan.

“

Kecanduan biasanya terjadi pelan-pelan. Orang kecanduan mulai sedikit-sedikit, lalu menjadi lebih sering, dan akhirnya tidak dapat meninggalkannya.

”

Ia perlu disadarkan bahwa meski ia sudah kecanduan, Tuhan tetap menerima dan mencintainya, dan komunitas juga menerimanya. Kesadaran ini bila dapat tumbuh, akan membantu dirinya untuk mau bangkit pelan-pelan dan berjuang mengurangi kecanduannya. Dalam hal ini, peran komunitas yang menerimanya kembali sangatlah penting.

Dalam beberapa pengalaman, banyak korban kecanduan terbantu oleh beberapa teman yang pernah mengalami kecanduan dan rela *sharing* pengalaman pergulatan mereka waktu melepaskan diri dari kecanduan. Mereka ini mempunyai kekuatan besar dalam membantu sesama teman untuk bangkit kembali. Lewat *sharing* mereka, si korban dapat melihat dan menyadari bahwa meninggalkan kecanduan itu mungkin. Yang tidak kalah penting dalam proses penyembuhan adalah adanya kelompok sesama korban kecanduan yang setiap kali bertemu untuk saling menguatkan dan berbagi pengalaman.

Bila kecanduannya sudah begitu berat, orang itu perlu dibawa kepada psikolog atau ke rumah rehabilitasi kecanduan, yang dapat secara obyektif dan profesional membantunya. Semoga semakin banyak religius pada zaman ini bebas dari kecanduan sehingga mampu membantu mereka yang kecanduan. ♦

**Paul Suparno, SJ**

Dosen Universitas Sanata Dharma,  
Yogyakarta